

ข่าวประชาสัมพันธ์

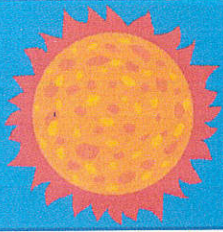
การป้องกันโรคลมแดด หรือ Heatstroke ฐานวิถีชีวิตใหม่ ๒๐๒๐

เมื่อวันที่ ๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๓ กรมการจัดหางานได้รับการประสานจากองค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติแห่งประเทศไทย (Organization for Technical Intern Training : OTIT) ขอความร่วมมือประชาสัมพันธ์ เรื่อง การปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดด หรือ Heatstroke ฐานวิถีชีวิตใหม่ ๒๐๒๐ เพื่อป้องกันโรคลมแดด หรือ Heatstroke สำหรับผู้ฝึกงานด้านเทคนิคที่ฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นและผู้สนใจไปฝึกงานด้านเทคนิคในประเทศญี่ปุ่น

เนื่องจากสถานการณ์ปัจจุบันการสวมใส่หน้ากากอนามัยกลายเป็นสิ่งจำเป็นต่อการใช้ชีวิตเป็นการป้องกันตนเองจากการติดเชื้อไวรัสในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งอาจก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคลมแดด หรือ Heatstroke ได้ง่ายขึ้น เนื่องจากการสวมใส่หน้ากากอนามัยเป็นระยะเวลานานอาจทำให้ร่างกายได้รับความร้อนง่ายขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น องค์กรฝึกงานด้านเทคนิคฯ จึงได้จัดทำแผ่นพับประชาสัมพันธ์การป้องกันตนเองจากโรคลมแดด หรือ Heatstroke ฐานวิถีชีวิตใหม่ ๒๐๒๐ ในรูปแบบหลากหลายภาษา รวมทั้งแผ่นพับในฉบับภาษาไทยโดยมีสาระสำคัญของการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันโรคลมแดด หรือ Heatstroke คือ การหลีกเลี่ยงความร้อน การถอดหน้ากากอนามัยตามสมควร การดื่มน้ำบ่อยๆ การควบคุมดูแลสุขภาพในทุกวัน และการเสริมสร้างร่างกายให้พร้อมรับมือกับสภาพอากาศร้อน

กรมการจัดหางาน จึงขอประชาสัมพันธ์ให้ผู้ฝึกงานด้านเทคนิคที่ไปฝึกงานในประเทศญี่ปุ่นและผู้สนใจไปฝึกงานด้านเทคนิค ป้องกันตนเองจากโรคลมแดด หรือ Heatstroke โดยปฏิบัติตามคำแนะนำดังกล่าวขององค์กรฝึกงานด้านเทคนิคสำหรับชาวต่างชาติแห่งประเทศไทย ทั้งนี้ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อร่างกายในสถานการณ์ปัจจุบัน โดยสามารถศึกษารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อป้องกันโรคลมแดดได้ที่ <https://www.otit.go.jp/files/user/docs/200615-11.pdf>

หากมีข้อสงสัยประการใดสามารถสอบถามรายละเอียดได้ที่กองบริหารแรงงานไทยไปต่างประเทศ หมายเลขโทรศัพท์ ๐๒๒๔๕ ๖๗๐๘ ในวันและเวลาราชการ



ในปี2020

การปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคลมแดด

จุดสำคัญของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคลมแดดใน “ฐานวิถีชีวิตใหม่”

ในช่วงที่เกิดการระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนาสายพันธุ์ใหม่อยู่ด้วย จึงมีการขอให้ปฏิบัติแบบ [ฐานวิถีชีวิตใหม่] เพื่อหลีกเลี่ยงการติดเชื้อ ด้วยการปฏิบัติพื้นฐาน3อย่าง
①รักษาระยะห่างระหว่างกัน ②ใส่หน้ากากอนามัย ③ล้างมือให้สะอาด และเลี้ยง “3C (คนแออัด, ปฏิสัมพันธ์ใกล้ชิด, ที่ปิด)” เป็นต้น ซึ่ง [ฐานวิถีชีวิตใหม่] นี้จะมีจุดสำคัญของการปฏิบัติเพื่อป้องกันโรคลมแดดดังที่กล่าวด้านล่างนี้

1 หลีกเลี่ยงความร้อน

- ใช้เครื่องปรับอากาศ ปรับความชื้นในห้องให้เหมาะสม
- เพื่อป้องกันการติดเชื้อ ให้ทำการระบายอากาศโดยใช้เครื่องระบายอากาศหรือการเปิดหน้าต่างร่วมกับการปรับเซตอุณหภูมิของเครื่องปรับอากาศบ่อยๆ
- ไม่ฝืนร่างกายในวันที่อากาศร้อนหรือช่วงเวลาที่อากาศร้อน
- สวมใส่เสื้อผ้าที่โปร่งเย็นสบาย
- ในวันที่ร้อนขึ้นกะทันหันให้ระวังเป็นพิเศษ



2 ถอดหน้ากากอนามัยตามสมควร



- ควรระวังให้มากเมื่อต้องสวมหน้ากากอนามัยในสภาวะอากาศร้อนและมีความชื้นสูง
- เมื่ออยู่ข้างนอกหากรักษาระยะห่างที่เหมาะสมระหว่างผู้อื่นได้ (ตั้งแต่2เมตรขึ้นไป) ก็ถอดหน้ากากได้
- เมื่อสวมหน้ากากอนามัย หลีกเลี่ยงการทำงานหนักหรือการออกกำลังกายหนักใหม่ ถอดหน้ากากเพื่อผ่อนคลายตามสมควรเมื่อสามารถรักษาระยะห่างระหว่างผู้คนรอบข้าง

3 ดื่มน้ำบ่อยๆ



- ดื่มน้ำก่อนที่จะรู้สึกกระหายน้ำ
- ใน1วันควรดื่มน้ำประมาณ1.2ลิตร
- เมื่อเสียเหงื่อในปริมาณมากอย่าลืมเสริมเกลือแร่ด้วย

4 ควบคุมดูแลสุขภาพในทุกๆ วัน



- วัดอุณหภูมิประจำวัน เช็คสุขภาพ
- เมื่อรู้สึกไม่สบาย อย่าฝืนร่างกายให้พักผ่อนอยู่ที่บ้าน

5 เสริมสร้างร่างกายให้พร้อมรับมือกับอากาศร้อน



- ออกกำลังกายประมาณเมื่ออากาศเริ่มร้อนขึ้น
- ไม่ดื่มที่จะดื่มน้ำ ไม่ฝืนร่างกายเกินไป
- ให้ร่างกายอยู่ใน (สภาพแวดล้อมที่ร้อนนิดหน่อย) โดย (รู้สึกถึงการออกกำลังกายสมควร) ประมาณ30นาทีทุกวัน

